

# Corso di Karate per Bambini

## Informazioni per i genitori

Cari genitori,

Siamo lieti di informarvi del nostro corso di karate dedicato ai bambini di età compresa tra i 5 e i 10 anni. Il corso si svolge nei seguenti giorni e orari:

- Lunedì dalle 17:00 alle 18:00
- Mercoledì dalle 17:00 alle 18:00
- Giovedì dalle 17:00 alle 18:00

## Obiettivo del Corso

L'obiettivo principale del corso di karate è lo sviluppo degli schemi motori di base attraverso il gioco. I bambini migliorano coordinazione, forza e flessibilità in un ambiente sicuro e divertente.

## Attività Svolte

Durante le lezioni, i bambini partecipano a varie attività:

- Giochi di coordinazione: Migliorano la coordinazione occhio-mano e occhio-piede.
- Esercizi di equilibrio: Rafforzano l'equilibrio corporeo.
- Movimenti di base del karate: Imparano i movimenti e le posizioni base in modo ludico.
- Giochi di squadra: Favoriscono collaborazione e lavoro di gruppo.
- Stretching: Migliorano la flessibilità e prevengono infortuni.

## Benefici per i Bambini

Il corso di karate offre numerosi benefici tra cui:

- Miglioramento della coordinazione e motricità.
- Sviluppo della disciplina e concentrazione.
- Aumento della forza e flessibilità.
- Rispetto per sé stessi e gli altri.
- Divertimento e socializzazione.

Per ulteriori informazioni o per iscriversi, non esitate a contattarci.

Cordiali saluti,

Il Direttore Tecnico della Palestra